



Reize in der Umwelt motivieren zu einer gesunden Ernährung

Die meisten Menschen können gesunde Nahrungsmittel von weniger gesunden unterscheiden. Trotz umfassenden und einfach zugänglichen Informationen fällt aber die Wahl der Konsumenten oftmals auf fett- und zuckerhaltige Lebensmittel. Forschende der Universität Bern und der Berner Fachhochschule zeigten, dass Reize in der Umwelt unser Essverhalten beeinflussen. Das Projekt zeigt Massnahmen auf, mit denen sich eine gesunde Ernährung fördern lässt, ohne dass dabei eine grosse Willenskraft notwendig ist. Umweltreize können auch Menschen unterstützen, die ihr Körpergewicht verringern wollen.

Weltweit sind Übergewicht und Fettleibigkeit auf dem Vormarsch, immer mehr Menschen haben Mühe, ein gesundes Körpergewicht zu erreichen. Das hat Folgen für das Gesundheitssystem: Alleine zwischen 2002 und 2012 verdreifachten sich in der Schweiz die direkten und indirekten Kosten von Übergewicht auf 8 Milliarden Franken. Im Kampf für eine gesunde Ernährung wird viel auf Information gesetzt. Es zeigt sich aber, dass Wissen nur einen begrenzten Einfluss auf unsere Ernährungsentscheide hat; Motive wie Hunger, Genuss oder Belohnung bestimmen mit, wie wir uns ernähren. Gerade in westlichen Ländern verleiten viele Reize, beispielsweise Werbung, zum Konsum von Nahrungsmitteln mit einem hohen Fett- und Zuckergehalt. Wie Forschende der Universität Bern und der Berner Fachhochschule im Rahmen ihres NFP-69-Projekts belegten, lässt sich dies auch umdrehen: Reize in der Umwelt können auch Gesundheitsmotive aktivieren und Menschen bei einer gesunden Ernährung unterstützen.

Reize in der Umwelt können Gesundheitsmotive aktivieren und Menschen bei einer gesunden Ernährung unterstützen.

Die Forschenden stellten Poster mit unterschiedlichen Motiven neben Snackautomaten auf und werteten die Wahl der Konsumierenden aus. Das Resultat: Zeigten die Bilder Natur, Sport oder die Figur der Skulpturen des Künstlers Alberto Giacometti, wurden öfter gesunde Snacks gewählt, als wenn ein genussorientiertes Bild eines

Giacometti-Skulptur kann beim Abnehmen helfen

Im Projekt untersuchten die Wissenschaftler auch, ob verschiedene Reize zu unterschiedlichem Essverhalten motivieren. Sie erkannten, dass Landschafts- und Sportmotive vor allem die Wahl von gesunden Nahrungsmitteln unterstützen. Personen, die dem Poster einer Giacometti-Skulptur ausgesetzt waren, reduzierten hingegen vor allem die Menge der gegessenen Lebensmittel. Dieser Effekt wurde unabhängig von den Nahrungsmitteln beobachtet: Testpersonen reduzierten ihren Konsum sowohl bei Schokolade als auch bei gesunden Beeren.

Demnach spricht der Reiz der Giacometti-Skulptur insbesondere Gewichts-Motive an. Dieser Effekt wurde in einer Langzeitstudie mit Personen nachgewiesen, die abnehmen wollten. Ein Aufkleber im Diät-Tagebuch erinnerte die Personen tagtäglich an ihr Ziel und motivierte sie, weniger zu essen. Der Giacometti-Reiz wirkte unabhängig davon, ob die Person sich dessen Zweck bewusst war oder nicht.

Jahrmarktes oder gar kein Poster vorhanden war. Reize in der Umgebung können uns also motivieren, eine gesündere Wahl zu treffen. In einem anderen Versuch belegten die Forschenden, dass diese Entscheide leichtfallen: Im Rahmen einer Degustation von Kartoffelchips mussten sich Testpersonen unterschiedlich komplexe Zahlen merken (zweistellig oder zehnstellig). Es zeigte sich, dass sie alle weniger Chips assen, wenn sie dabei einem Bild einer Giacometti-Skulptur ausgesetzt waren – unabhängig der kognitiven Belastung durch die eingeprägte Zahl. Das bedeutet, dass der Reiz in der Umgebung unmittelbar wirkt und die damit beabsichtigte Verhaltensänderung keine Anstrengung des Willens erfordert. Es gibt verschiedene Möglichkeiten, solche Reize im Alltag einzusetzen (siehe Kasten unten).

Weitere Informationen:
www.nfp69.ch



Poster in unmittelbarer Nähe von Snackautomaten wirken sich auf die Wahl der Konsumierenden aus: Bilder der Skulpturen des Künstlers Alberto Giacometti führen zu gesünderen Entscheiden als Poster mit genussorientierten Motiven wie beispielsweise eines Jahrmarktes.

Empfehlung

Anwendung in öffentlichem und privatem Umfeld

Der gezielte Einsatz von Reizen in der Umgebung kann zu einer gesünderen Ernährung beitragen und Menschen unterstützen, die ihr Gewicht reduzieren wollen. Diese Ergebnisse decken sich mit der Strategie der Weltgesundheitsorganisation (WHO), wonach eine gesunde Ernährung durch einfache Entscheide herbeigeführt werden soll. Als mögliche Anwendungsberei-

che für ernährungsbezogene Reize bieten sich einerseits Kantinen oder Personalrestaurants an. Auch im privaten Umfeld können solche Reize eingesetzt werden. So kann beispielweise eine Zeichnung am Kühlschrank ein Gewichtsmotiv ansprechen und so Menschen unterstützen, die ihr Körpergewicht reduzieren wollen.